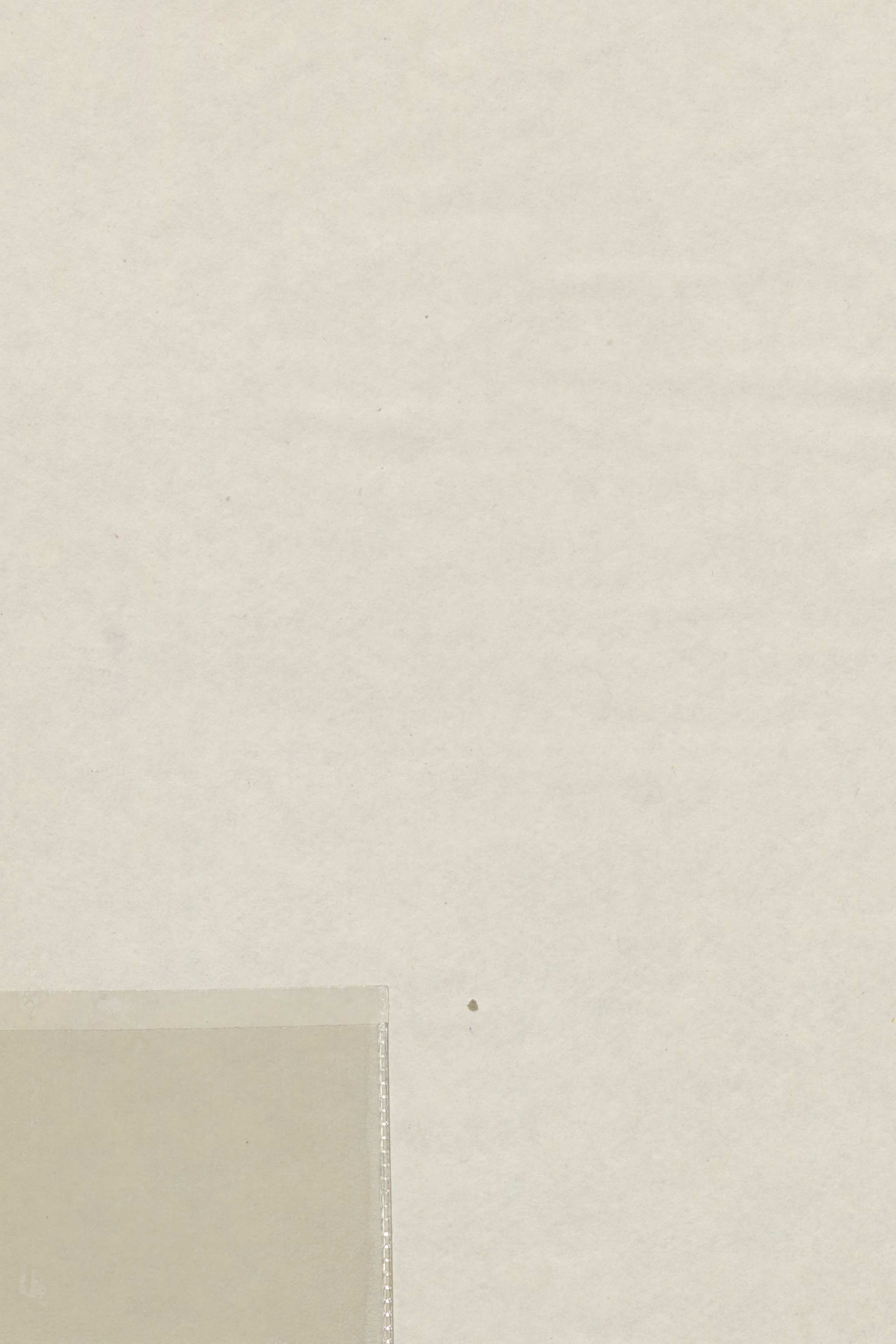


КРАТКОЕ НАСТАВЛЕНІЕ

Выбранное изъ лучшихъ Авторовъ

съ

нѣкоторыми

ПРИМѢЧАНІЯМИ.

о

ВОСПИТАНІИ ФИЗИЧЕСКОМЪ

дѣтей.

отъ ихъ рожденія до отрочества.



печатана

въ САНКТПЕТЕРБУРГѢ.

1766 года.



ФИЗИЧЕСКІЯ ПРИМѢЧАНІЯ

Касающїяся до воспитанїя малолѣтныхъ дѣтей отъ ихъ рожденїя до отрочества

Перваго возраста отъ рожденїя до отнятїя отъ груди.

1) Кто оскорбляетъ беременную женщину, тотъ рода человѣческаго злодѣй.

2) Для новорожденнаго младенца полезнѣе молоко женщины недавно родившей.

3) Кормилицъ выбирать, сколько возможно, здоровыхъ, добронравныхъ, безъ притворства веселыхъ, имѣющихъ десны алыя, зубы бѣлые, *О кормилицахъ*

 чисто-

чистоплотныхъ, опрятныхъ и проворныхъ; а рыжеволосыя изключаются.

4) Первые младенческіе годы въ разсужденіи ихъ нѣжнаго естественнаго сложенія опасны и смерти скорѣе подвержены, по чему и жизнь ихъ можно почитать колеблющеюся и ненадежною, того для надлежитъ надъ ними имѣть присмотръ съ великимъ попеченіемъ и осторожностію.

О одеждѣ детской.

5) Свиваніе во всѣхъ случаяхъ вредно, развѣ младенецъ имѣетъ какое поврежденіе: въ такомъ случаѣ только тѣ члены должны быть и свиваны.

6) Новорожденнаго младенца обвертывать въ мягкое и сухое полотно, не стягивая крѣпко въ шерстяное одѣяльцо, которое должно обогнуть тѣмъ же полотномъ,

чтобъ

чтобъ шерстъ до лица не касалась, и класть его на бокъ на гладкомъ тюфячкѣ въ колыбель, у которой бы края 4 или 5 вершковъ вышиною были набиты мягкою шерстью.

7) Охранять младенцевъ при началѣ ихъ жизни отъ стужи съ великимъ попеченіемъ.

8) Содержать ихъ, какъ возможно, чисто; ибо оное весьма нужно.

9) Давать младенцу сосать грудь по немногу чрезъ два часа больше и меньше по обстоятельствамъ; но ихъ для онаго не будить, и сколько возможно содержать ихъ на вольномъ воздухѣ.

10) Когда будетъ у младенца жилка подъ языкомъ препятствовать, должно лѣкарю а не корми-

лицѣ онуюотдѣлять; отъ того происходятъ важныя слѣдствія.

11) Полезнѣе давать младенцамъ хорошее молоко козье, коровье и проччее, нежели женское худое.

12) Стараться всѣми способами о хорошемъ и свѣжемъ воздухѣ въ покояхъ дѣтскихъ, тоесть, чтобъ оной всегда свободно перемѣняться могъ, дабы не подвергнуть себя неосторожности господина Шамузета Рекетмейстера въ Парижѣ, которой нѣсколько тому лѣтъ назадъ, не наблюдая сего, сколько должно, принужденъ былъ лишиться удовольствія, чтобъ видѣть дѣтей въ возрастѣ имъ воспитанныхъ.

13) Великой свѣтъ въ покояхъ, гдѣ младенцы въ колыбеляхъ, не надобенъ; а которой будетъ и оставленъ, тотъ долженъ быть съ зади,

а

а не противъ глазъ; такъ жé и вдругъ на яркой свѣтъ не выносить.

14) Кормилица должна младенцу грудь давать сосать, вставъ съ постели, а не лежа.

15) Младенецъ долженъ быть такимъ образомъ закрытъ, чтобъ свободно воздухъ перемѣняться могъ.

16) Не качать никогда младенцевъ для того, чтобъ засыпить; сей обычай весьма безполезенъ, а злоупотребленіе того столь врéдно, что оное вóвсе отрѣшить должно.

17) Сморкать ихъ бережно, чтобъ не повредить носа.

18) Не допускать до того, чтобъ всякой человѣкъ цаловалъ младенца.

19) Ничего презирать не должно, того для кормилицамъ не всегда носить дѣтей на лѣвой рукѣ, но на той и на другой.

О тѣлодвиженіяхъ

20) По отнятіи отъ груди, разумѣется около девяти мѣсяцовъ или послѣ, надлежитъ ихъ приваживать ходить; для лучшаго же въ томъ успѣха и для свободнаго выправливанія ногъ надобно имъ чаще быть развязаннымъ и сколько возможно держать ихъ съ утра и до вечера на вольномъ воздухѣ.

21) Лучше младенцу учиться ходить самому собою, а не на помочахъ, въ которыхъ кажется пользы нѣтъ.

22) Младенцу имѣть на головѣ обручикъ, которой набить такъ, чтобъ толстота ево простиралась далѣ носа.

23) Не ввѣрять дѣтей малымъ робятамъ, и не давать имъ въ руки ничево такова, что имъ вредить можетъ.

24) Умѣренныя слезы младенцу служатъ лѣкарствомъ, и способствуютъ ко умноженію въ немъ бодрости и силы по разсужденію Господина *Саншеса*.

25) Отъ груди отнимать, когда зубы начнутъ показываться, или 10 ти, 12 ти и 15 ти мѣсяцовъ.

26) Великую осторожность надлежитъ имѣть въ его время и не питать ихъ тяжелою и грубою пищею, которая вредитъ здоровью и жизнь отнимаетъ.

Втораго возраста по отнятіи отъ груди до 5 ти или 6 ти лѣтъ.

обѣ одеждѣ 27) Сколько пеленаніе вредно и опасно младенцу новорожденному, столько же и снурованіе тѣсное для дитяти мучительно. Употребляемое сіе обыкновеніе можно почесть за безразсудное и къ приведенію въ совершенство натуры со всѣмъ неспособное. Разсудокъ хотя сему и противорѣчитъ, но затвердѣлой обычай женскаго пола одерживаетъ въ томъ побѣду.

28) Тугія завязки и узкая одежда весьма вредятъ здоровью, и останавливаютъ теченіе крови.

29) Охранять дѣтей отъ стужи въ первые годы, употребляя при-

стойныя средства: а по умноженїю возраста приучать къ тому нечувствительно.

30) Содержать ихъ всегда въ такой вольности , чтобъ они могли имѣть сїю желаемую веселость, которая имъ столь нужна для здоровья и возраста.

31) Поелику сїе разумѣется о возрастѣ отъ 1 го до 5 ти и 6 ти лѣтъ , то по мѣрѣ оныхъ надлежитъ перемѣнять и умножать пищу воспитываемаго дитяти. *О пищѣ*

32) Кашка изъ муки для нихъ очень груба , клейка и тяжела : надлежитъ воспретить употребленїе оной.

33) Порошекъ толченой изъ бѣлаго и хорошо выпеченнаго хлѣба, которой надобно напередъ высушить ломтиками , или грѣнками,

всего превосходнѣе до двухъ лѣтъ ихъ возраста.

34) Кормить ихъ чрезъ три часа помаленьку лучше, нежели много вдругъ, и притомъ маленькою ложкою.

35) Какъ коренные зубы выходить станутъ, то можно имъ давать весьма мѣлко искрошеннаго мяса съ хлѣбомъ, однако жъ похлебка или супъ должна быть главная ихъ пища, но очень горячей никогда не давать. Сїе примѣчанїе нужно для всякаго возраста.

36) Лучшая ихъ пища должна быть хлѣбъ, разная похлебка, молошное, и мало мяса; на противъ того остраго, кислаго также салату, плодовъ, и прочаго сему подобнаго, дѣтямъ въ малыхъ лѣтахъ ничего не давать.

37)

37) Весьма нужно стараться не давать имъ сахару, сахарныхъ конфектовъ, ни всего того, что сластями называется.

38) Безъ надзирателей недолжны дѣти ни пить ни есть, а особливо:

39) Смотрѣть на крѣпко за служителями, чтобъ они горячихъ питей, то есть, винъ и водокъ отнюдь дѣтямъ не подавали.

40) Двухъ лѣтъ, или около того, чувствительная въ дитятѣ дѣлается перемѣна, то есть, онъ начинаетъ помнить, понимать, разсуждать и протчее. Перьвыя сіи душевныя свойства весьма достойны примѣчанія такого Философа, которой устремляетъ свои мысли въ понятія разума человѣческаго, или успѣхи природныхъ душевныхъ дарованій. Примѣчаніе.

О зубахъ 41) Когда зубы начнутъ вырѣзываться, то вмѣсто всѣхъ лѣкарствъ, которыя обыкновенно больше имъ тогда вредятъ, нежели пользуютъ, употреблять робячью игрушку съ слоновымъ на концѣ зубомъ, или обдѣланнымъ хрусталемъ, для прохлажденія рта, которой у нихъ въ то время очень разгоряченъ бываетъ; воздухомъ же чистымъ и свѣжимъ въ такомъ случаѣ пользоваться еще для нихъ лучше.

О снѣ илищѣ ихъ 42) Дѣти въ первые годы ихъ жизни должны спать, когда хотятъ, и ѣсть чаще.

43) Никогда не надлежитъ класть дѣтей спать съ старыми людьми; ето бываетъ для нихъ очень вредно.

44) Для очищенія у дѣтей носа, лутче употреблять платки полотняные

няные нежели бумажные и нехуже дѣлать ето чаще.

45) Лѣкарства безъ необходимой нужды дѣтямъ вредны; а ежели случится запоръ, то въ такомъ случаѣ давать только пить чистую воду по немногу, и выводить ихъ гулять на вольной воздухъ, что для нихъ всего здоровѣе.

46) Всѣ чрезвычайности дѣтямъ вредны, и какъ лишняя отъ власти суровость, такъ и лишнее попеченїе и заботы отъ любви, равно для нихъ опасны.

47) Приучать ихъ ко всему тому, что они сами безъ помощи другихъ дѣлать могутъ.

48) Ничего имъ не отказывать, когда требованїе ихъ справедливо: не давать же отнюдь того, что ужѐ имъ отказано. А естьли неотступною

отступною прозьбою хотя однажды изтребуютъ непозволенное имъ прежде, то впредь отъ того происходить будутъ слезы, упрямство, своенравіе и худой обычай, которые не токмо вредятъ здоровью, но отнимаютъ и веселость полезную.

49) Труды и вольной воздухъ укрѣпляютъ въ дѣтяхъ тѣлесное сложеніе, умножаютъ ихъ веселье настоящее и отъ всѣхъ недостатковъ будущихъ предохраняютъ; пренебреженіемъ же того неминуемо выростаютъ они такъ слабы, что во весь ихъ вѣкъ чувствуютъ жизнь болѣзненную.

50) Не должно внушать дѣтямъ пустыхъ страховъ, отъ которыхъ опасныя слѣдствія неминуемо бываютъ.

51) Не вкоренять въ нихъ ревности, ни зависти другъ противъ друга, что весьма опасно; естьлижъ оное случится, то для отвращенія сего душевнаго порока иной помощи нѣтъ, какъ удалить съ великою осторожностію тотъ самой предмѣтъ, отъ котораго оные происходить могутъ, но такъ, чтобъ дѣти сей хитрости не примѣтили.

52) Удалять ихъ отъ забавъ съ невѣжами и недопускать ихъ видѣть неблагоразумныхъ ихъ поступокъ.

53) Зрѣнію вредно все чрезмѣрно блестящее. Слуху равномѣрно вреденъ великой шумъ или стукъ. Обонянію столько же не полезны острые запахи. Вкусу врѣдятъ всѣ острыя и соленыя пищи, пряныя коренья, горячія водки, цѣльныя *О чувствахъ.*

 вина,

ви́на, сласти и тому подобное; а для осязанія остерегаться надлежитъ ожоги и крѣпкихъ спиртовъ.

О тѣлодвиженіяхъ отъ 5ти до 6ти лѣтъ.

54) Приучать дѣтей чаще быть на воздухѣ какъ холодномъ, такъ и тепломъ, во время большаго ихъ движенія; а излишняя въ томъ бережливость весьма имъ вредна.

55) Равномѣрно приучать ихъ болѣе стоять нежели сидѣть, да и то на деревянномъ стулѣ; заставливать ходить большими шагами, держа голову прямо, плеча назадъ, не выпячивая брюха.

56) Обучать ихъ всему играючи, и сколько возможно, безъ принужденія.

57) Понеже забава, веселость и игра суть главныя причины здоровья, то ради сего и не надлежитъ по-

поступать съ дѣтьми сурово; но обучать ихъ, какъ сказано, всему играючи, и сколько можно, безъ принужденія, а наипаче во время ихъ отдохновенія; ежелижъ когда и случиться, дѣлать имъ выговоры, то и въ ономъ поступать безъ свирѣпости и злобы, чтобъ не повредить большимъ страхомъ ихъ остроты природной.

Третьяго возраста отъ 5 ти до 10 ти лѣтъ.

58) Не одѣвать дѣтей въ одежду узкую, ни стягивать ихъ тугою вязкою. Дорогаго или богатаго платья не надѣвать, дабы они свободно и безъ препятственно рѣзвиться, играть, прыгать и работать могли, не заслуживая брани. Первое не токмо вредитъ здо- О одеждѣ.

 ровью,

ровью, но и рость мѣшаетъ, а брань приводитъ въ унылость. Не худо бы было въ перьвыхъ лѣтахъ употреблять помочи для нижней одежды, чтобъ можно было оную носить, не стягивая туго.

59) Приучая помаленьку дѣтей въ сихъ лѣтахъ къ сношенію стужи, влаги и непостоянной погоды, надлежитъ и то наблюдать, чтобъ головы ихъ покрывать рѣдко [развѣ во время солнечнаго зноя,] также и по ночамъ зимою тепло не одѣвать.

60) Не худо въ сіи годы стричь волосы, какъ для того, чтобъ можно было способно щоткой чистить голову, такъ и для глазныхъ простудъ и прочая.

61) Башмаки носить безъ каблуковъ лѣтъ до 9ти и 10ти, и никакой узкой обуви не употреблять.

62) Приучать дѣтскія ноги къ холоду, дабы онѣ чрезъ то не такъ чувствительны были къ мокротѣ и къ стужѣ.

63) Различныя съѣстныя вещи и притомъ простыя гораздо лучше, нежели всегдашнее употребленіе одной пищи, а особливо такія запрещаются, въ которыхъ пряныя зелья. Кофею и шоколаду дѣтямъ не давать, а наипаче мальчикамъ. О пищѣ.

64) Искуство воспитателей въ томъ состоитъ, чтобъ не мѣшая дѣтской рѣзвости, не допускать ихъ до того, что только вредить можетъ, а и отъ того отводить ихъ безъ насилія и съ ласкою. Примѣчаніе.

65) Въ разсужденіи того, что малыя дѣти тѣломъ нѣжнѣе и ко всему чувствительнѣе нежели взрослые, слѣдовательно гораздо болѣе подвержены

вержены и худымъ слѣдствіямъ: того для предостерегаться должно, чтобъ не давать имъ ни постели, нижѐ старой одежды, а паче шерстяной, не знавъ напередъ, здоровы ль тѣ были, которые то употребляли.

О спальнѣ. 66) Лучше дѣтей класть на вольномъ воздухѣ, нежели въ такихъ мѣстахъ, гдѣ сквозной проходитъ вѣтеръ.

67.) Безъ завѣсы спать лучше, и не допускать быть долго въ такихъ мѣстахъ, гдѣ воздухъ не довольно перемѣняется; отъ пренебреженія сего опаснаго зла много вреда происходитъ.

О зубахъ. 68) Имѣть великое попеченіе о зубахъ, то есть, содержать ихъ чисто, не давать грызть ягодныхъ косточекъ, ничего жоскаго, на и паче ѣсть сластей, сверхъ того

частое

частое употребленіе зубочистокъ вредно, а булавка всего вреднѣе; словомъ сказать: всево тово, что колетъ десну или портитъ зубъ, употреблять не должно.

69) Медъ, и все то. что имя сластей имѣетъ, изключаются безъ изъятія, дабы чрезъ то избѣжать яду.

70) Наблюдать того, чтобъ не жили дѣти въ новопостроенномъ или недавно крашеномъ домѣ; еще менѣе обращаться съ тѣми, и тѣхъ мѣстъ, гдѣ употребляется ртуть.

71) Великая польза для здоровья, *о тѣлѣ*
ежели дѣти приучены къ сношенію холода, а нѣга въ молодыхъ лѣтахъ дѣлаетъ ихъ знобкими и бываетъ не токмо причиною ихъ лѣности и ослабѣнія, но и здо-

ровое

ровое сложеніе натуры со всемъ испровергаетъ.

72) Мѣху, кромѣ какъ въ пути или въ долгомъ пребываніи на большомъ морозѣ, употреблять неполезно. Безразсудной обычай превратилъ употребленіе онаго во зло и въ великой вредъ не только малымъ дѣтямъ, но и взрослымъ людямъ. Толстая шерстяная или шелковая вашта, и протчее тому подобное, или простеганая бумага, довольно теплая одежда. Утверждаетъ сіе и славнаго Персидскаго Врача правило, которымъ ясно онъ доказываетъ, что для сохраненія здоровья всево лучше, чтобъ быть во всякое время легко одѣту.

О снѣ 73) Умѣренной сонъ, по мнѣнію господина *Локка* лучшее крѣпительное лѣкарство. Дѣти сего возраста

ста недолжны спать столько, сколько имъ хочется, а наипаче наблюдать того, чтобъ не привыкли они къ сему злоупотребленію отъ лѣности; изъ сего правила выключаются однако слабые и нездоровые.

74) Чемъ болѣе станутъ дѣти входить въ возрастъ, тѣмъ больше, но нечувствительно убавлять ихъ и сна.

75) Во время сна никогда не будить ихъ вдругъ, чтобъ неиспужать. Примѣчаніе.

76) Тѣхъ можно конечно прямыми родителями почесть, которые стараются воспитывать своихъ дѣтей въ веселости, побуждая ихъ притомъ любить и исполнять добродѣтель. Сіе правило есть неоспоримое, что увеселеніе дѣтское дѣйствительно отвращаетъ многія прискорбности и

болѣзни, которымъ родъ человѣческой подверженъ.

77) Когда дѣти въ игрѣ или въ рѣзвостяхъ чемъ себя зашибутъ или повредятъ, за то ихъ не только наказывать, но и бранить отнюдь не надлежитъ. Чрезъ то Родители конечно избавятъ дѣтей своихъ отъ многихъ бѣдъ и болѣзней. Изъ повседневныхъ примѣровъ то видно, сколько въ свѣтѣ отъ сей неосторожности слабыхъ, сколько уродовъ и сколько померло, побольшой части единственно отъ того, что дѣти опасаясь наказанія, никому не говорятъ о своей болезни, и перемогаяся скрываютъ оную иногда до неизлѣчимости.

78) Сколь жалки тѣ бѣдные дѣти, которые за игру и невинныя

забавы, лѣтам ихъ необходимыя, предаются столь часто на жертву ненавистному гнѣву и своенравію родителей или дядекъ: приличнѣе назвать таковыхъ тиранами, нежели воспитателями.

79) Не должно бить дѣтей почти никогда, а паче не слѣдовать примѣру безразсудныхъ, свирѣпыхъ школьныхъ учителей въ жестокихъ наказаніяхъ: не упоминая о томъ, что симъ средствомъ приводя дѣтей въ посрамленіе и въ унылость, сравнивая ихъ съ подлостію, и вселяя въ нихъ мысли рабскія, приучить можно ко лжи, а иногда и къ отважнѣйшимъ поступкамъ; притомъ всякія побои, кромѣ того что чувствительны, по всѣмъ физическимъ правиламъ безъ сомнѣнія вредны здоровью. *О наказаніи дѣтей.*

80) Лучшій и надежнѣйшій способъ наказывать ихъ лишеніемъ того, что имъ всего пріятнѣе, то есть: не пущать ихъ гулять съ прочими, или смотря по винѣ, стыдить ихъ нѣсколько времени, но не на долго; а всево чувствительнѣй имъ то, что отвращаетъ ихъ отъ тѣлодвиженія.

О лѣкарствахъ.

81) Безъ необходимой нужды отнюдь дѣтямъ крови не пускать, ни лѣкарствъ для предосторожности не давать; ибо ничто имъ такъ не вредительно. Господинъ *Локкъ* накрѣпко подтверждаетъ, чтобъ убѣгать сей злой привычки. Ежели случиться запоръ или головная болѣзнь, то воздержать можно отъ пищи на сутки, при томъ давать по не многу пить чистую воду, а наипаче въ то время не подавать робенку причины о чемъ либо прилѣжно думать или

печалиться,

печалиться, но всево лутче заставливать ево играть на вольномъ воздухѣ. По сему надѣяться можно, да и опытъ сіе доказываетъ, что дѣти окрѣпчавъ съ симъ Физическимъ воспитаніемъ , не столько бываютъ подвержены многимъ болѣзнямъ, которыя обыкновенно отъ употребленія множества лѣкарствъ имъ причиняются.

82) Отъ 5 ти, 6 ти или еще моложе и до 8 ми и 10 ти лѣтъ, надлежитъ дѣтямъ прививать воспу. Необходимость сего довольно ужѐ доказана искусными, просвѣщенными и человѣколюбивыми врачами, которымъ слѣдовать безъ сомнѣнія должно по многимъ доказаннымъ отъ нихъ безчисленнымъ опытамъ и благополучнымъ успѣхамъ; того ради надлежитъ родителямъ ис- О прививаніи воспы.

требить сей страхъ столь маловажной и неосновательной.

О спокойствіѣ духа.

83) Весьма благоразумно, чтобъ не подавать причины дѣтямъ, послѣ великой радости вдругъ великую горесть или озлобленіе чувствовать; сколько же злополучій отъ сей неосторожности случается, мало кто и примѣчаетъ.

84) Застѣнчиваго, робкаго и страшливаго ребенка надлежитъ всячески стараться ободрять, дабы ласковыми поступками придать ему смѣлости, приучая его благоразумно къ тѣмъ вещамъ, отъ которыхъ онъ имѣетъ отвращеніе; безъ сей предосторожности онъ будетъ всегда унылъ и слабъ.

О ученіи

85) Вводить дѣтей въ ученіе такъ какъ въ пріятное и украшенное цвѣтами полѣ. Тернія въ ученіи

нїи находящїяся раздражаютъ природу особливо съ начала, а сїе произходитъ единственно только отъ глупости и строгости злыхъ и безразсудныхъ учителей, которые столь худо поступаютъ.

86) Склонность, которую вселяетъ природа въ сїи блаженныя лѣта къ игрѣ и къ рѣзвости, есть главная причина къ умноженїю здоровья и укрѣпленїю тѣлеснаго ихъ сложенїя. Примѣчанїе.

87) Чтобъ дѣти съ веселїемъ исполняли свою должность, надлежитъ стараться всемѣрно вперить въ нихъ любовь къ ученїю такъ, чтобъ они то награжденїемъ себѣ почитали; сїе токмо единое способствуетъ къ большему просвѣщенїю ихъ разума.

88) Неумѣренное ученіе вредно здоровью. Не должно тревожиться видя умы не скоро зрѣющіе, и которые не вдругъ хорошо разсуждать начинаютъ, а желать надобно того, чтобъ дѣти имѣли только прямую душу и доброе сердце, о чемъ наипаче всего прилагать должно стараніе съ самаго ихъ младенчества, такъ же и о томъ, чтобъ они были и крѣпкаго сложенія.

89) Вкусъ къ ученію могутъ дѣти получить скорѣе отъ добраго примѣра и отъ обхожденія съ благоразумнѣйшими людьми, нежели отъ руководства учителей при худыхъ ихъ поступкахъ. Часто случается и то, что дѣти неожидаемо сами собою приобрѣтаютъ знанія только отъ того, что видятъ, слышатъ, спрашиваютъ, размышляютъ

мышляютъ, а потомъ и исполнять начинаютъ.

90) Для большей части молодыхъ людей всего лучше безпрестанно быть въ движенїи, и потому, что они страстно любятъ всякїя рѣзвости, то рѣдко случится, чтобъ надобно было ихъ къ тому склонять. Всякой покой не на ихъ вкусъ; но естьли по причинѣ какой либо болѣзни тѣлесной или душевной они перестанутъ въ нихъ съ охотою упражняться, то надлежитъ поощрять ихъ разными къ тому играми. Въ прыганьѣ и въ рѣзвости должны проходить дѣтскїя лѣта. Забавамъ препятствовать отнюдь не должно, и не только не принуждать дѣтей быть въ покоѣ противъ ихъ сложенїя; но надобно вымышлять и изъискивать

О тѣлодвиженїи.

упражненіе ихъ тѣлу и духу по перемѣнно; ибо естьли они вдадутся въ унылость и въ лѣность, то къ ущербу ихъ здоровья весь вѣкъ будутъ слабѣть и сохнуть. Покой наипаче тотъ, которой отъ праздности происходитъ, со всѣмъ негоденъ въ такихъ лѣтахъ, въ которыхъ еще слабая натура не можетъ обойтися безъ вольнаго движенія для укрѣпленія ея и приращенія.

91) Надлежитъ дѣтей приучать стоять почти во весь день, ѣдятъ ли они или учатся; для сего и столы должно имѣть такіе, которые бы имъ были по груди. Привычка къ стоянью укрѣпляетъ ихъ всѣ члены и выпрямливаетъ, слѣдовательно и все тѣло въ движеніи; отъ стоянья же они покой-

нѣе

нѣе спятъ ночью; толко не надлежитъ имъ спать на мяхкой постелѣ, но безъ перины и безъ завѣса, больше въ холоду и въ сухомъ вольномъ воздухѣ, а не на сквозномъ вѣтрѣ; чего для сколько можно стараться, чтобъ спальна была къ югу.

92) Приучать дѣтей въ обыкновенныхъ ихъ играхъ дѣйствовать обѣими руками, какъ на примѣръ въ кегли, бросать далеко камнями въ цѣль, бороться и прочая. Позволять имъ бѣгать въ ясные и сумрачные дни по песку, по кочкамъ, по пашнѣ, по горамъ и крутымъ мѣстамъ, ходить иногда босикомъ по каменному полу, въ стужѣ открытою головою и грудью; ибо все сїе укрѣпляетъ ихъ, и для того ничево не опасаясь, дозволять имъ все вышесказанное. Еже-

лижъ случится нечаянно, что дитя простудится, то продолжать все тоже, не пользуя ничемъ инымъ кромѣ воздержности въ пищѣ; паче всево не слѣдовать совѣтамъ малодушныхъ, но стараться, чтобъ жили дѣти въ хорошемъ воздухѣ, отдаленномъ отъ тѣхъ мѣстъ, гдѣ оной зараженъ худыми парàми.

Четвертаго возраста отъ 10 ти и 12 ти лѣтъ до отрочества, то есть, до 15 ти и 16 ти лѣтъ.

О одеждѣ.

93) Одежда вся та же, и хотя слѣдовать должно обыкновенію, однако болѣе всево наблюдать то, чтобъ платье было простое, свободное и меньше бы безпокоило всѣ части тѣла.

94) Естьли же по умноженію возраста, платье будетъ узко,

то

то тотчасъ надлежитъ здѣлать другое ширѣ, примѣчая притомъ что отъ 6 ти и 7 ми лѣтъ надобно одѣвать не очень тепло, дабы симъ способомъ мало по малу съ самыхъ младенческихъ лѣтъ приучать ихъ къ сношенію жестокости стужи.

95) Человѣкъ не столько питается произращеніями земными, сколько скотина, которая и сама сотворена для его пищи; въ смѣшеніи жъ сихъ двухъ ѣствъ дѣйствительно поправляется одна другою. О пищѣ

96.) Всево лучше вести жизнь нѣсколько сурово, приучать себя ѣсть все то, что ѣсть только можно, и въ выборѣ приправъ къ кушанью не быть прихотливу, но стараться, чтобъ было все, сколько можно, просто; при-

томъ за вѣрное утвердить можно, что всѣхъ лучше позывъ на ѣду приходитъ отъ тѣлодвиженія, сверьхъ того наблюдать надлежитъ, чтобъ довольно жевать все то, что ѣшь; ибо къ скорѣйшему варенію пищи ничто такъ желудку не способствуетъ.

97) Должно перемѣнять пищу, и давать преимущество простымъ кушаньямъ [изключая начинающихъ выздоравливать отъ болѣзни:] ѣсть все съ умѣренностію, а притомъ стараться, чтобъ не быть брезгливу, и въ томъ перемогать себя сколько можно.

Примѣчаніе. 98.) Здоровье наше сохраняется и жизнь умножается конечно не отъ употребленія нѣкоторыхъ кушаньевъ, но отъ того, чтобъ удаляться отъ такихъ ѣствъ, которые

повары

повары столь искусно приправливать стараются, что дѣйствительною отравою почитать должно: ибо простая пища и воздержность совершенно способствуютъ къ отвращенію тѣхъ многочисленныхъ болѣзней, которыя съѣдаютъ человѣка. Тѣ только всеконечно вкушаютъ совершенную сладость чувствъ и достигаютъ благополучной старости, не доходя до огорчительной дряхлости, которые во всю ихъ жизнь воздержно себя ведутъ.

99.) Изъ всѣхъ питей простая вода, однако хорошая, большей части людямъ, за лучшее и полезнѣйшее питіе почитается; она превосходна для перевариванія въ желудкѣ, и у химиковъ называется она святою водою. Философы и Алхимики О питіи

ки утверждают, что она жизнь природы, для того, что от нея происходят удивительныя действія.

100) После воды простой и легкой, вино, смешанное с большею частію воды, для всегдашняго употребленія есть лучшее питье: утверждают же, что квас красной здоровее кислых щей.

Примечаніе. 101) Всем известно, что пример как доброй так и худой в детях больше всего действует не только в вещах нравоучительных, но и в физических, и для того надлежит всячески остерегаться, чтоб не делать при них ничего такого, которое бы они переняв, могли повредить свое здоровье. Для тойже причины надлежит удалять от их глаз всех

жадных

жадныхъ пьяницъ, людей лѣнивыхъ. дерзкихъ, жестокихъ, злыхъ, а наипаче непотребныхъ сластолюбцевъ.

102.) Дѣтямъ надобно лежать протянувшись, а нескорчась, и голову имѣть низко на подушкѣ. Одѣвать ихъ не очень тепло, чтобъ не здѣлалось большой испарины, которая конечно приводитъ ихъ въ слабость. Какъ на постѣлѣ лежать

103) Чемъ болѣе станутъ дѣти приходить въ возрастъ, тѣмъ меньше дозволять имъ спать, и никогда не будить ихъ вдругъ. Надлежитъ класть ихъ спать ранѣе, и по утру на зорѣ выводить на свѣжей воздухъ, когда только возможно. Наблюденіе сего правила какъ для прохлажденія крови, такъ и для укрѣпленія тѣла весьма нужно и полезно.

104) Господинъ *Локкъ* совѣтуетъ, чтобъ дѣти спали на тугой постѣлѣ, то есть, на соломенномъ, волосяномъ или шерстяномъ тюфякѣ, а не на перинѣ, отъ которой дѣти бываютъ сложенія нѣжнаго и дряхлаго и ничто такъ не вредно здоровью и бодрости тѣла; на противъ того жизнь нѣсколько суровая весьма укрѣпляетъ сложеніе человѣческое и для переду, а особливо для старости, можно сказать, сокровище здоровья приуготовляетъ.

О чувствительности

105) Неоспоримо то, что великая чувствительность душевная вредна тѣлу, чего ради надлежитъ приучать дѣтей къ терпѣливости и къ суровости противъ ихъ самихъ благопристойнымъ образомъ, не допуская ихъ, чтобъ они тревожились, особливо когда они вдаются

въ горесть

въ горесть и сокрушеніе отъ самой малой болѣзни, которую они терпятъ сами или видятъ другихъ терпящихъ оную. Господинъ *Локкъ* пишетъ: какіе бы удары дѣти ни получили отъ игры или инако, то надлежитъ ихъ тотъ же часъ удерживать отъ слезъ, но съ ласкою и безъ всякой суровости. Симъ способомъ они и на то время успокоятся и впредь не будутъ столь чувствительны. Надобно, чтобъ они имѣли сердце доброе, ласковое и жалостливое, которымъ бы однако повелѣвалъ разсудокъ, а не слабость.

106) Весьма не благоразумно и опасно, когда при случающихся дѣтямъ большихъ или малыхъ болѣзняхъ, пользуютъ бабьими или лучше сказать, простонародными лѣкарствами; ибо это очень вѣрно, что какіе бы

кто удивительные разсказы о томъ ни дѣлалъ, и какіе бы кто ни представлялъ прелестные примѣры: все сіе походитъ на такую обманчивую лотерею, въ которой изо ста разъ однажды удастся выиграть, и хотя мы тысячу примѣровъ сему подобныхъ видимъ во всякихъ болѣзняхъ, по увѣренію людей неимѣющихъ сего искуства; однако мы отъ того неотвращаемся. Словомъ сказать, отъ сей неосторожности великую дань платитъ родъ человѣческій. Чего ради, сколько возможно, надлежитъ стараться, чтобъ молодыхъ людей, входящихъ въ смыслъ отвращать отъ такихъ заразительныхъ мыслей, въ коихъ они заблуждаяся, принимаютъ толь опасные и обманьчивые совѣты.

О непоздержности.

107) Ежели вести жизнь всегда одинакую, то зделаешься не удобенъ

ни къ какой

ни къ какой перемѣнѣ, и для тово нехудо помалу приучать дѣтей ко всѣмъ чрезвычайнымъ случаямъ, дабы они все перенести могли, ежели нужда потребуетъ, а особливо въ пищѣ и въ содержаніи тѣла иному бы правилу неслѣдовали, какъ только тому, чтобъ не имѣть никакого правила; ибо тѣ только могутъ все сносить, которые приучены ко всему. Надобно природу приучать къ перемѣнамъ, не дѣлая ей принужденія, и она со временемъ мало по малу ко всему привыкнетъ. Симъ способомъ дѣти нечувствительно привыкаютъ къ трудамъ, и побѣдивъ на конецъ все, къ чему они имѣли прежде отвращеніе, здѣлаются они со временемъ въ состояніи, прежде нежели нужда того востребуетъ, сносить терпѣливо голодъ, жажду, жаръ и стужу;

не повредитъ ихъ роса вечерьняя, и долгое ночью бдѣніе; отъ пота и безпокойства не истощатся силы ихъ, и прочая; но при всемъ этомъ надлежитъ вѣдать и напоминать себѣ часто, что воздержность и работа суть лучшія лѣкарства, которыми человѣкъ долженъ пользоваться.

О музыкѣ. 108) Всѣ духовые инструменты, то есть, габой, фаготъ, флейта, валторна, и прочїе вредны здоровью.

О страстяхъ. 109) Меньше опасности для молодыхъ людей, когда они разнымъ страстямъ послѣдуютъ нежели прилѣпляются къ одной, и для того надзиратели должны весьма стараться о томъ, чтобъ раздѣлять въ нихъ склонности, и не допускать, чтобъ одна въ нихъ усиливалась.

110)

110) Страсть къ картошной или къ другимъ играмъ, а паче къ такимъ, въ которыхъ тѣлодвиженія нѣтъ, или мало, весьма вредна молодому человѣку. Она повреждаетъ и приводитъ здоровье въ слабость, не упоминая отомъ, сколько при сихъ случаяхъ портится кровь или отъ самолюбія или отъ корысти. О игрѣ

111) Не моложе 15 ти лѣтъ начинаетъ оказываться свойство сложенія, которое будетъ владычествовать въ человѣкѣ: вѣрное познаніе онаго необходимо нужно. О темпераментѣ или свойствѣ человѣческомъ.

112) Человѣкъ лѣтъ 15 ти или около, сложенія многокровнаго или сангвиникъ, имѣетъ въ лицѣ цвѣтъ свѣжей и румяной, бываетъ непостояненъ, резовъ, веселъ, малымъ доволенъ, непопечителенъ, любитъ смѣхъ, шутливъ безъ обиды другихъ, Знаки сложенія многокровнаго.

тихъ, и прочее. Сіе сложеніе всѣхъ лучшее, ежели наблюдается въ немъ посредство, которое и надлежитъ сохранять въ дѣтяхъ съ не малымъ попеченіемъ. Достигнуть же до того инако не возможно, какъ предписанными воспитанія правилами.

Знаки сложенія Флегматическаго, или тяжелаго и сыраго.

113) Человѣкъ такого сложенія обыкновенно бываетъ тихъ, нѣженъ мягкосердъ, немужественъ, виду приятнаго, сговорчивъ и властвовать надъ собою охотно дозволяетъ, не имѣетъ бѣглаго разума, и не скоръ на предприятіе, лѣнивъ, спокоенъ, терпѣливъ, въ дружбѣ слабъ, въ неприязни безопасенъ, тупъ и неспособенъ къ вымысламъ, во всемъ подражаетъ другимъ, въ дѣлахъ разсужденія вялаго, но довольно справедливаго, хорошъ для совѣтовъ, для точнаго познанія наукъ, для примѣчаній,

примѣчаній, и столь любопытной Физикъ, что одно крыло бабочкино цѣлой день разсматривать въ состояніи: однимъ словомъ, со всѣмъ противнаго сложенія вспыльчивому, притомъ любитъ жалкую и унылую музыку, но не пастушью. Люди сего сложенія весьма мало пекутся о дѣлахъ житейскихъ, и не могутъ сносить работъ тяжелыхъ. Чего ради надлежитъ ихъ поощрять къ тѣлодвиженіямъ нѣсколько труднымъ, ибо они добровольной склонности къ тому не имѣютъ, и удалять отъ покоя, которой имъ всего пріятнѣе.

114) Сей имѣетъ взоръ быстрой, блестящей, чувствителенъ и скоръ ко гнѣву, разсужденіе имѣетъ скорое, твердое, основательное, мысли изобильныя, любитъ горячо, не- *Знаки Вспыльчиваго.*

навидитъ также. Любя быть всегда въ движеніи, имѣетъ и кровь безпрестанно волнующуюся и потому отъ самой бездѣлки разгорячиться можетъ; напротивъ того къ трудамъ, къ великимъ работамъ и къ жестокимъ тѣлодвиженіямъ, терпѣливъ и ревнителенъ чрезвычайно, въ дѣлахъ скоръ и проворенъ, любитъ хитрости и удивительно ихъ производитъ; не откладываетъ ничего, что предприметъ; понимаетъ всякое дѣло съ перваго раза; никогда недоволенъ, какъ скоро начинаетъ, такъ скоро и опять кончитъ; любовникъ страстной и замысловатой, другъ искренній, чивой, неприятель непримиримой и весьма опасной; любитъ упражняться въ наукахъ и прочая; такой совершенно долженъ воздер-

жаться отъ вина и всякихъ крѣпкихъ напитковъ; и потому, что такой человѣкъ добровольно бываетъ во всегдашнемъ упражненїи, то праздность для него нужнѣе.

115) Сложенїе меланхолика обыкновенно не прежде 30 ти лѣтъ оказывается. Оное по большой части бываетъ случайное, а не природное; однако, естьли родители воспитываемаго дитяти были такого сложенїя, то надлежитъ за таковымъ прилѣжно наблюдать, чтобъ и съ нимъ того же не случилось. Знаки онаго суть: лицо худощавое, кожа присохлая къ костямъ, горячая, волосы черные и жескїе, по большой части лицемъ дуренъ, хотя былъ хорошъ въ робячествѣ, глаза маленкїе и нѣсколько суровы, видъ угрюмой, мысли весьма изо- *Знаки сложенїя меланхолика или задумчиваго.*

бильныя, память твердая, разсужденіе чрезвычайно скорое и острое; много разума, но часто употребляемъ бываетъ на охужденіе людскихъ недостатковъ, способенъ къ наукамъ самымъ вышнимъ; любовникъ чувствительной, готовъ умертвить себя за невѣрную женщину; скука, унынїе, праздность и уединенїе суть лучшїя забавы; во всемъ чрезвычаенъ какъ въ дружбѣ такъ и въ ненависти; желанїя превосходятъ силы ево. Естьли устремится къ добродѣтели, то наблюдаетъ ее въ высочайшей степени, естьлижъ къ пороку, то ужѐ въ злодѣйствѣ нѣтъ подобнаго.

116) Изъ сего можно заключить, сколь необходимо нужно искоренить семя сего сложенїя. Какъ скоро въ комъ упомянутые знаки при-

примѣчены будутъ, надлежитъ такова приучать къ упражненіямъ пріятнымъ, но непродолжительнымъ и всегда въ свободномъ и легкомъ воздухѣ. Стараться всячески непринужденно и неговоря о болѣзни, развеселять и разбивать ево задумчивыя мысли, удалять ево отъ людей печальныхъ, вывозить на увеселительныя позорищы, а никогда на трагедію; всего же лучше послать ево путешествовать.

117) Табакъ хорошо употреблять вмѣсто лѣкарства, и недѣлать къ нему привычки: онъ повреждаетъ память, однако можно ево позволить употреблять, но съумѣренностію. людямъ сложенія флегматическаго, и тѣмъ, которые подвержены разнымъ головнымъ простудамъ. О табакѣ.

Разсужденіе о трудныхъ упражненіяхъ

118) Художества, мастерства и всякія рукодѣлія требуютъ великой прилѣжности, и малаго тѣлодвиженія до 30 ти лѣтъ, которые составляютъ лучшее въ жизни время. Сей родъ упражненія принуждающаго сидѣть долго на одномъ мѣстѣ, весьма вредитъ и изнуряетъ доброе сложеніе тѣла, и для того надлежитъ молодыхъ людей, понуждать къ частымъ тѣлодвиженіямъ и разнымъ забавамъ на вольномъ воздухѣ. Назначенное къ гулянью время надлежитъ препровождать въ бѣганьѣ долгомъ и трудномъ, бывая на сонцѣ и на дождѣ, въ прыганьѣ, въ танцахъ, въ игрѣ мячами, кеглями, въ битвѣ на рапирахъ, въ верьховой ѣздѣ и въ прочемъ тому подобномъ; все сіе однакожъ дѣлать по степенямъ и разныя употреблять

къ

къ тому способы мало помалу а не вдругъ и не чрезъ силу. Такія на вольномъ воздухѣ движенія, гдѣ тѣлесная сила дѣйствуетъ, природны человѣку, и онъ чрезъ то становится гибче, здоровѣе и сильнѣе. Искуство увѣряетъ насъ въ томъ ежедневно, не приводя и не изыскивая дальныхъ на то примѣровъ. Сравнимъ портнаго или ткача фабришнаго съ работникомъ, которой на рынкѣ или на биржѣ цѣлой день бываетъ въ работѣ, то необходимо подумать должно, что они два человѣка со всѣмъ разнаго рода.

119) Довольно извѣстно, сколь вредно и опасно дѣйствіе любовной страсти въ молодыхъ лѣтахъ, когда для росту и для укрѣпленія силъ разума потребна вся природная горячность.

О опасныхъ слѣдствіяхъ отъ любви.

горячность. Того ради всѣми способами надлежитъ стараться отвращать все то, что прежде времени можетъ повредить цѣлость строческую; надобно удалять ихъ отъ мерзкихъ разговоровъ, отъ прикосновенїй безчестныхъ, отъ чтенїя любовныхъ сочиненїй, наконецъ отъ частаго обхожденїя разнаго пола вмѣстѣ, дабы не превратить прекрасную весну натуры въ степь сухую и безплодную. При томъ надлежитъ помнить пословицу эту: что случай дѣлаетъ вора.

О чистотѣ. 120) Воспитатели дѣтей должны имѣть великую осторожность въ столь важномъ дѣлѣ, каково есть наблюденїе чистоты. Всѣмъ извѣстно, сколь необходимо нужно приучать дѣтей къ оной какъ

около

около себя такъ и около всего того, что ихъ окружаетъ. Надлежитъ оное наблюдать отъ самыхъ пеленъ и не забывать сего пра́вила во вѣкъ, въ какихъ бы лѣтахъ, случаяхъ или обстоятельствахъ дитя ни находился; ибо и здоровье его отъ того зависитъ. Благопристойность, учтивость и честь столь неразрывно сопряжены съ сею добродѣтелью, [есть ли можно такъ ее назвать] что и они въ недостаткѣ чистоты быть не могутъ въ совершенствѣ. И такъ главные попечители, правители, надзиратели или надзирательницы домовъ, гдѣ для воспитанія содержены бываютъ дѣти, должны употреблять великую строгость и прилѣжность въ смотрѣніи за чистотою вездѣ и во всемъ, какъ въ домахъ

имъ повѣренныхъ и за дѣтьми, такъ и между собою другъ за другомъ, потому что имъ первымъ надлежитъ примѣры показывать собою.

О баняхъ *Господинъ докторъ Саншесъ по требованію для дѣтей воспитательнаго дома письмомъ разсужденіе о баняхъ изъясняетъ.*

Боже дай! чтобъ Физики и Врачи въ Россіи испытали пользу, которую во обще весь народъ отъ того получить можетъ. Они будутъ увѣрены тогда, и скажутъ, что по законамъ политическимъ во всякомъ Россійскомъ городѣ, селѣ и деревнѣ должно быть банямъ по числу жителей подъ хорошимъ присмотромъ.

Сіе

Сїе преполезное лѣкарство для сохраненїя и утвержденїя здоровья, для предосторожности и исцѣленїя неисчисленныхъ болѣзней обыкновенно во зло употребляютъ. Торговыя бани худо построены и содержатся. Народъ входитъ въ нихъ париться, какъ скоро только трубу закроютъ, и прежде нежели поддаванїемъ она изготовится, отъ того чрезвычайной жаръ причиняетъ со всѣмъ противное, чего бы ожидать надлежало. Притомъ впадаютъ въ два противоспорющїе случаи: будучи въ превеликомъ жару парятся чрезвычайно и трутся крѣпкими спиртами и другими острыми кореньями, и тѣмъ приведши тѣло въ преужасное движенїе и произведя превеликой потъ, пьютъ отъ жажды безпре-

станно воду холодную, а иногда со льдомъ, отъ чего случается, что вдругъ умираютъ апоплексическимъ ударомъ: другїе же въ самомъ жару не только выходятъ на стужу и окачиваются холодною водою, но и ложатся на снѣгъ. Всѣ сїи чрезвычайности должно предостеречь и до того не допускать.

Всѣмъ извѣстно, что чистота способствуетъ здоровью и предостерегаетъ отъ болѣзни; а понеже бани рускія въ своемъ существѣ ни что иное, какъ баня парная, того для всѣмъ необходимо нужно, чтобъ въ нихъ мыться хотя всякую недѣлю; и естьли хотятъ имѣть отъ того пользу, то надобно входить въ нее 1) часа за два до обѣда или до ужина, а сытому или тотчасъ послѣ кушанья весьма

опасно

опасно и вредно. 2) Не входить прежде, доколѣ поддаваніемъ на каменку холодной воды не наполнится паромъ, отъ чего въ ней воздухъ будетъ пріятной, и пользоваться можно безъ малѣйшаго безпокойства и тягости, часа два потѣть, тереться и отдыхать; мыться сперва теплою, а по томъ немного расхолаживая и холодною водою. 3) Не надобно пить вина винограднаго, ни водокъ или спиртовъ крѣпкихъ; а можно отъ жажды умѣренно употреблять питье теплое, которое бъ равно было съ теплотою воздуха баннаго, на примѣръ полпиво, квасъ или чай. 4) Изъ бани выходить въ теплой передбанникъ или въ покой, гдѣ на постѣлю лечь и отдыхать до тѣхъ поръ, доколѣ не будетъ

чувствовать по́ту или перемѣны въ тѣлѣ; причемъ надобно беречься, чтобъ не пить холоднаго; а кормилицамъ и мамамъ подтверждать и смотрѣть за ними на крѣпко, чтобъ онѣ не вносили дѣтей на верхней и средней полокъ въ банѣ, гдѣ для нихъ жаръ чрезвычайно вреденъ, и отнюдъ не мыли бы ихъ выше нижней ступени.



